

УДК 159.9.072

ВОЛОДИМИР ШЕВЧЕНКО, СВІТЛАНА МАКУШЕВА

sheva-65@list.ru

м. Миколаїв

## КРИЗА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ СТУДЕНТА-ПСИХОЛОГА

*У статті розглядаються питання кризи професійного розвитку, вивчаються детермінанти криз професійного становлення: адаптація і дезадаптація. Проведено дослідження щодо вияву у студентів 1-го та 2-го курсу спеціальності «Психологія» проявів основних ознак професійної кризи у вигляді дезадаптації. Показано основні детермінанти негативного професіогенезу студента – психолога та розроблено основні рекомендації щодо подолання та уникнення криз професійного становлення.*

*Ключові слова: професіогенез, криза, професійне становлення, адаптація, дезадаптація, детермінанти.*

На сьогодні тема кризи професійного становлення студента-психолога є дуже актуальною. Студент, який вступає на спеціальність «Психологія» має уже певні уявлення, які предмети він буде вивчати, які певні дослідження буде проводити разом з викладачем тощо. Але через деякий час студент розуміє, що його уявлення про навчання були помилкові. Він сумнівається у правильності вибору професії, розчаровується в окремих предметах, у нього знижується інтерес до навчання. Це є криза професійного розвитку, яка виявляється в перший рік професійного навчання. Вона призводить до того, що студент переорієнтується на нові цілі, змінює способи виконання діяльності, змінює відносини з оточуючими людьми, навіть може змінити свою професію.

Метою статті є аналіз та дослідження поняття кризи професійного становлення та його проявів, її взаємозв'язок з адаптацією і дезадаптацією студентів у вищому навчальному закладі, профілактика та способи їх подолання.

Сьогодні, питання якісного професійного розвитку набуває особливої значущості, оскільки від цього залежить задоволеність працею, позитивний професіогенез, розвиток особистості в цілому. Позитивний професійний розвиток має місце, коли наявна повна відповідність професії особистісним структурам.

Т. О. Корень під професійним розвитком психолога розуміла динамічний, нелінійний, багаторівневий процес, при якому відбува-

ються якісні зміни особистості психолога, що обумовлені внутрішніми і зовнішніми факторами [4].

За Т. О. Афанасьєвою основними ознаками професійних криз психолога є: втрата почуття нового, відставання від життя, зниження рівня професіоналізму, внутрішня розгубленість, усвідомлення необхідності переоцінки себе, зниження власної оцінки, втрати, виникнення відчуття вичерпаності своїх можливостей тощо [1].

За О. І. Филипович сутнісними характеристиками (ознаками) кризи професійного вибору студентів-психологів на початковому етапі навчання є наступні:

- незнання студентами змістовних характеристик професії психолога і конкретних сфер додатка психологічної практики;
- невідповідність ціннісних орієнтацій студентів ціннісного ядра майбутньої професійної діяльності;
- переважання в мотиваційному профілі студентів мотивів, центрированих на власній особистості, на розв'язанні власних проблем, на отриманні диплома про вищу освіту, і відсутність мотивів, спрямованих на оволодіння змістом професійної діяльності психолога;
- конфліктність Я-концепції, зниження самооцінки, прояв негативізму у відношенні себе [7].

В. В. Кириченко виділив ряд особливостей перебігу ціннісних криз професійного розвитку, які пов'язані із:

- зниженням загального рівня адаптивної ефективності умінь, здібностей та особистісних якостей у професійній діяльності при високому рівні їх суб'єктної ваги як особистісно формуючих диспозицій та адаптивних ресурсів у інших сферах життєдіяльності;
- особистісною резистентністю до якісного розвитку соціально декларованих конструктів у ціннісній свідомості;
- утворенням ціннісних дихотомій у контексті минулого та теперішнього досвіду;
- суворим контролем трудового середовища розвитку професійно-важливих якостей [3].

Під кризами професійного розвитку розуміють нетривалі за часом періоди (до року) кардинальної перебудови професійної свідомості, діяльності та поведінки особистості, зміни вектора її професійного розвитку.

Криза професійного становлення особистості детермінується процесом адаптації та дезадаптації. Професійна адаптація (дезадаптація) завжди супроводжується установами нових ролей, установок, змінюється поведінкові реакції.

Адаптація – це завжди активний процес, який означає пристосування особистості до нових зовнішніх умов (до нового колективу, розпорядку дня, нових предметів, викладачів).

Дезадаптація, в свою чергу, означає психологічний дискомфорт, незадоволеність певними предметам. Якщо студент дезадаптований, він не приходить на пари, а якщо навіть і приходить, може мовчати всю пару, тому що, поперше, він не знає предмета, по-друга, він не пристосувався до такої форми навчання та до свого колективу. Він буде відчувати себе самотнім, неповноцінним і власно знеціненим.

Причини дезадаптації студента можуть бути:

- тривала хвороба, через яку студент не може добре навчатися;
- неадекватне спілкування оточуючих з студентом;
- перехід з однієї спеціальності в іншу (якщо група вже пройшла етап згуртування, людина, яка прийде в цю групу не зможе знову пройти цей етап и адаптуватися до нового колективу; їй це буде складно);

- нездорова сімейна обстановка (наси́льство в сім'ї, сім'я з авторитарним стилем виховання і т. д.);
- відсутнє або недостатнє спілкування батьків та групи зі студентом;
- придушення особистість групою (наси́льство, утиск, неприйняття);
- перевантаження домашнім завданням з боку викладачів (особливо це складно, коли студент перейшов з однієї спеціальності в іншу, де він майже нічого не розуміє).

Одна із стадій професійного становлення є стадія професійної адаптації. Кардинально змінюється професійна ситуація розвитку: новий колектив, інша ієрархічна система виробничих відносин, нові соціально-професійні цінності, інша соціальна роль і, звичайно, принципово новий вид провідної діяльності. Перші тижні, місяці навчання викликають великі труднощі. Але вони не стають чинником виникнення кризових явищ. Основна причина психологічна, що є наслідком розбіжності реальної системи навчання зі сформованими уявленнями та очікуваннями. Невідповідність професійної діяльності очікуванням викликає *кризу професійних експектацій*. Переживання цієї кризи виражається в незадоволеності організацією праці, її змістом, посадовими обов'язками, виробничими відносинами, умовами роботи та зарплатою. Можливі два варіанти розв'язання кризи:

- конструктивний: активізація зусиль щодо якнайшвидшої адаптації та придбання досвіду роботи;
- деструктивний: зміна спеціальності; неадекватне, неякісне, непродуктивне виконання навчальних функцій.

Ознаками так званої дезадаптації є стан напруженості і фрустрації (почуття неподолання труднощів або проблеми), зниження активності студентів у навчанні, втрата інтересу до громадської роботи, погіршення поведінки, невдачі на першій сесії, а в ряді випадків – втрата віри у свої можливості, розчарування у життєвих планах. Серед емоцій, характерних для періоду адаптації, відмічають внутрішню напругу, невпевненість у власних силах та емоційну насиченість подіями. Спостерігаються труднощі зосередженості, підвищена тривожність та порушення сну. Відбувається перегляд власної самооцінки. Може

Таблиця 1

**Результати дослідження студентів 1-го курсу  
за «Опитувальником для оцінки проявів дезадаптації»**

Шкали	Кількість осіб, у відсотках
96 балів і більше, високий рівень	0%
65–95 балів, виражений рівень	10 студентів, 33%
32–64 балів, помірний рівень	18 студентів, 60%
до 32 балів, низький рівень	2 студент, 7%

спостерігатися стресовий, чи, навіть, кризовий стан, першокурсника. Такий стан можна назвати нормою, але якщо він швидкоминучий і незатяжний. Усе це призводить до психічного перевантаження, яке власне і знижує адаптативні можливості і, як наслідок, сприяє порушенню психічного здоров'я особистості [6].

Криза професійного становлення детермінується дезадаптацією особистості в середовищі. Для оцінки рівня дезадаптації ми використали «Опитувальник для оцінки проявів дезадаптації». Головна мета цієї методики – оцінка рівня психологічної і фізіологічної професійної дезадаптації. Досліджуваним пропонувався ряд тверджень для визначення їхнього стану. Якщо твердження відповідає стану, досліджуваний повинен поставити «+», якщо не відповідає «-», а якщо частково «±» [5].

Ми проводили дослідження на базі Миколаївського національного університету імені В. О. Сухолінського серед студентів спеціальності «Психологія». Кількість студентів 1-го курсу складає 30 осіб. Результати цього дослідження представлені в таблиці 1.

Отже, із 30 студентів виражений рівень дезадаптації отримали 33% студентів, основними причинами якого є соматовегетативні порушення (10 студентів) та емоційні зрушення (2 студента); 60% студентів мають помірний рівень дезадаптації, причинами якого

є соматовегетативні порушення, порушення циклу «сон – неспання», емоційні зрушення, зниження загальної активності, особливості соціальної взаємодії, у двох студентів спостерігалось дві причини виникнення дезадаптації: у першого – емоційні зрушення і порушення циклу «сон – неспання», а у другого – зниження загальної активності та особливості соціальної взаємодії; 7% студентів мають низький рівень через особливості соціальної взаємодії.

За допомогою методики «Опитувальника для оцінки проявів дезадаптації» у студентів 2-го курсу спеціальності «Психологія» ми отримали результати, які представлені в таблиці 2.

Отже, із 30 студентів 2 курсу виражений рівень адаптації мають 13% студентів через соматовегетативні порушення; 67% студентів мають помірний рівень, причинами якого є зниження мотивації до діяльності, порушення циклу «сон – неспання», зниження загальної активності, емоційні зрушення; 20% студентів мають низький рівень дезадаптації через емоційні зрушення та відчуття втоми.

Студенти 1 та 2 курсу отримали схожі показники щодо проявів дезадаптації: у них виявлено помірний рівень. Відмінне в показниках у студентів 1 та 2 курсу є те, що низький рівень дезадаптації на 2-му курсі мають 20% студентів, а на 1-му курсі менше – 7% студентів, можливо через те, що студенти 1-го курсу

Таблиця 2

**Результати дослідження студентів 2-го курсу  
«Опитувальником для оцінки проявів дезадаптації»**

Шкали	Кількість осіб, у відсотках
96 балів і більше, високий рівень	0%
65–95 балів, виражений рівень	2 студентів, 13%
32–64 балів, помірний рівень	10 студентів, 67%
до 32 балів, низький рівень	3 студента, 20%

ще не зовсім пристосувався до змін у навчанні, а 2 курс має такі показники через відчуття втоми, зниження мотивації до діяльності (це означає, що студент незадовільний своїм вибором щодо професії), порушення циклу «сон – неспання», зниження загальної активності, емоційні зрушення. Також відмінне є те, що у студентів 1 курсу виражений рівень прояву дезадаптації мають 33% респондентів, а у студентів 2 курсу – 13%, що набагато менше.

Отже, з вищезазначеного можна зробити висновок, що криза професійного становлення, яка детермінується дезадаптацією розвивається як у студентів 1-го так і 2-го курсів.

Враховуючи все вищесказане можна виділити певні шляхи подолання та уникнення дезадаптації, яка є однією із причин кризи професійного становлення. До них відносяться:

1. Створення сприятливих для студента умов.
2. Недопущення перевантажень через невідповідність рівня складності навчання та організації навчального процесу індивідуальним можливостям студента.
3. Підтримка і допомога студенту в адаптації до нових для них умов.
4. Спонування студента до самоактивізації і самовияву в середовищі життєдіяльності, стимулюючих до адаптацію (приймати участь в житті групи, відповідати на парах, відвідувати тренінги разом з групою тощо).
5. Навчання батьків, викладачів методикою роботи з попередження і подолання наслідків дезадаптації.
6. Активізація особистих зусиль. Рекомендується в перші місяці навчання перевірити себе і скоріше позначити «верхню межу» («верхню планку») своїх можливостей.
7. Корегування мотивів праці і «Я-концепції». Основою такого корегування є пошук змісту навчання.
8. Зміна спеціальності розглядається як небажаний спосіб.

Авжеж інтегральна здатність долати важкі ситуації в ході професійного розвитку безпосередньо залежить від професійно-психологічного потенціалу особистості фахівця, що знаходить своє вираження в його здатності:

- до самостійного освоєння високих норм та стандартів обраної професії, саморозвитку засобами професії і розвитку професії особистим творчим внеском;

- до надання позитивно-мобілізуючого впливу на інші суб'єкти діяльності;
- до протистояння деструктивним чинникам професійного середовища;
- до самовизначення у складних ситуаціях професійної діяльності та життєдіяльності в цілому [6].

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження можна дійти висновку, що під кризами професійного розвитку розуміють нетривалі за часом періоди (до року) кардинальної перебудови професійної свідомості, діяльності та поведінки особистості, зміни вектора її професійного розвитку. Криза професійного становлення особистості детермінується процесом адаптації та дезадаптації.

### Список використаних джерел

1. Афанасьєва Т. О. Психологічні особливості криз професійного становлення психолога // Психологічні науки: зб. наук.праць — Т. II. — Випуск 10 (91) — С. 29—33.
2. Головей Л. А. Профессиональное развитие личности: начало пути (эмпирическое исследование) / Л. А. Головей, М. В. Данилова, Л. В. Рыкман, М. Д. Петраш, В. Р. Манукян, М. Ю. Леонтьева, Н. А. Александрова. — СПб. : Нестор-История, 2015. — 336 с.
3. Кириченко В. В. Кризи професійної адаптації: Суб'єктно-ціннісний підхід до вивчення // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. — К. : Видавництво «Фенікс», 2015. — С. 94 — С. 101.
4. Корень Т. О. Модель професійного розвитку майбутнього психолога у вищому навчальному закладі // Електронний збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти — Запоріжжя, 2011 — Вип. № 4.
5. Рецензент: Кириллова М. К., к.психол.н., доцент кафедри соціальної психології і конфліктології ІППСТ, ФГБОУВПО «УдГУ» Составители: Я. С. Сунцова, к.психол.н., доцент кафедри общей психологии ІППСТ, ФГБОУВПО «УдГУ» О. В. Кожевникова, к.психол.н., доцент кафедри общей психологии ІППСТ, ФГБОУВПО «УдГУ» Диагностика профессионального становления личности: учеб.-метод. пособие / сост. Я. С. Сунцова, О. В. Кожевникова. Ч. 3. — Ижевск : Издательство «Удмуртский университет», 2012. — 144 с.
6. Мардахаев Л. В. Социальная педагогика : учебник. — М. : Гардарики, 2005. — 269 с.
7. Филипович Е. И. Кризис профессионального выбора студентов-психологов на начальном этапе обучения и условия его преодоления: Автореф. дис. канд. психол. наук — Ставрополь : СКСИ, 2009 — 180 с.: или Автореф. дис. д-ра пед. наук Е. Н. Шиянов.

**VOLODYMYR SHEVCHENKO, SVITLANA MAKUSHEVA**  
Mykolaiv

### **CRISIS OF PROFESSIONAL STANDING OF STUDENT-PSYCHOLOGIST**

*The article deals with the problems of professional development crisis, the determinants of the crisis of professional development are studied: adaptation and disadaptation. A study was carried out to identify the manifestations of the main signs of a professional crisis in the form of disadaptation among students in courses 1 and 2 of the specialty «Psychology». The main determinants of the negative professional genesis of the student psychologist are singled out and the main recommendations for overcoming and preventing crises of professional development are developed.*

*Keywords: occupational genesis, crisis, professional formation, adaptation, disadaptation, determinants.*

**ВЛАДИМИР ШЕВЧЕНКО, СВЕТЛАНА МАКУШЕВА**  
г. Николаев

### **КРИЗИС ПРОФЕСИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕННЯ СТУДЕНТА-ПСИХОЛОГА**

*В статье рассматриваются вопросы кризиса профессионального развития, изучаются детерминанты кризиса профессионального становления: адаптация и дезадаптация. Проведено исследование по выявлению у студентов 1 и 2 курсов специальности «Психология» проявлений основных признаков профессионального кризиса в форме дезадаптации. Выделены основные детерминанты негативного профессионального становления студента – психолога и разработаны основные рекомендации относительно преодоления и предотвращения кризиса профессионального становления.*

*Ключевые слова: профессиональный кризис, профессиональное становление, адаптация, дезадаптация, детерминанты.*

Стаття надійшла до редколегії 10.04.2017

УДК 159.923

**ВОЛОДИМИР ШЕВЧЕНКО, НАТАЛІЯ ПОЛЄШКО**  
sheva-65@list.ru  
м. Миколаїв

## **ФЕНОМЕН ПСИХІЧНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ**

*У статті розглянуто причини, прояви, симптоми та методи профілактики синдрому психічного вигорання. Аналізуються результати емпіричного дослідження синдрому психічного вигорання практичних психологів студентів спеціальності «Психологія».*

*Ключові слова: психічне вигорання, деперсоналізація, емоційний тонус, депресія, симптом, професійне вигорання, емоційне виснаження.*

Актуальність дослідження цього психологічного феномена обумовлено його негативними наслідками, які проявляються в поступовому розвитку негативних соціально-психологічних установок щодо власної особистості кожної людини, близьких людей, колег, роботи. Незважаючи на вивченість синдрому в іноземній психології, представленість даної проблематики в роботах вітчизняних психологів і на те, що на цей момент накопичено

досить багато фактичного матеріалу (що відноситься до умов, при яких виникає вигорання, його негативних наслідків), актуальність вивчення синдрому вигорання не зменшується. Це обумовлено тим, що пояснювальні можливості існуючих підходів до вигорання невеликі, і до сих пір немає хорошої теорії, яка пояснювала б даний синдром. Практично немає робіт, які б носили постановочний характер і виходили на теоретичний рівень аналізу,